

“สื่อ” กับการพัฒนาการสมอง

ปัจจุบันการเข้าถึงสื่อมีความหลากหลายไม่ว่าจะเป็น โทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ต สื่ออิเล็กทรอนิกส์นับเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิตของคนส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นเด็กเล็กหรือผู้ใหญ่ก็สามารถเข้าถึงข้อมูลได้รวดเร็วตั้งใจ ซึ่งการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์สำหรับเด็กในปัจจุบันผู้ปกครองจะเลี้ยงบุตรหลานโดยปล่อยให้เด็กใช้โทรศัพท์มือถือ ใช้แท็บเล็ตในการสืบค้นข้อมูล หรือใช้เพื่อความเพลิดเพลินโดยลำพังและใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมงซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อเด็กได้ การใช้สื่อต่างๆ มีทั้งข้อดีและข้อเสียโดยหากใช้อย่างไม่เหมาะสมอาจเป็นการส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก

จากการศึกษาวิจัย ของ ผศ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ หัวหน้าสาขาวิชาพัฒนาการและการเจริญเติบโต ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เรื่อง “ผลของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อพัฒนาการพฤติกรรมและสุขภาพของเด็ก” มีการศึกษาวิจัยจากกลุ่มอาสาสมัครเด็ก จำนวน ๒๙๑ คน คณะเพศชายและเพศหญิง ทำการติดตามแบบระยะยาวในช่วง ๖ เดือน ๑๒ เดือน ๑๘ เดือน และ ๒๔ เดือน และผลการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กส่วนใหญ่รับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ตั้งแต่อายุ ๑.๕ เดือน กล่าวคือ หลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้วกลับไปอยู่ที่บ้านเด็กก็จะได้รับสื่ออิเล็กทรอนิกส์แล้ว เช่น การที่พ่อแม่มีการเปิดโทรทัศน์ทิ้งไว้ ถึงเด็กจะไม่ได้ดูแต่ก็ได้รับสัญญาณต่างๆ จากสื่อ สำหรับการได้รับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่มากเกินไปจะมีผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการทางสมองของเด็กได้แก่ พฤติกรรมก้าวร้าวและสมาธิสั้น พัฒนาการด้านสติปัญญา และพัฒนาการด้านภาษา

การขยายตัวของสื่อในปัจจุบัน รวมไปถึงสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้พฤติกรรมการใช้สื่อของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และกลุ่มเยาวชนก็เป็นหนึ่งในกลุ่มที่ใช้สื่อเพื่อในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อยู่สม่ำเสมอ ปัญหาคือ สื่อที่เสมือนกับ “ดาบสองคม” กำลังกลายเป็นปัญหาอย่างหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้ของเด็ก ๆ และเยาวชน โดยที่แม้แต่เด็ก ๆ เองก็ไม่รู้ตัว ดังนั้นผู้ปกครองต้องดูแลการใช้สื่ออย่างไรให้เหมาะสมสำหรับข้อเสนอแนะในการบริโภคสื่อในเด็กแต่ละช่วงวัยนั้นมีคำแนะนำ ดังนี้

- เด็กแรกเกิด ถึง ๒ ปี ควรหลีกเลี่ยงสื่อทุกชนิด
- เด็กอายุ ๒ ถึง ๕ ปี ควรใช้สื่อที่มีประโยชน์ ไม่เกินวันละ ๑ ชั่วโมง พร้อมกับมีการสื่อสารพูดคุยกับผู้ปกครองในระหว่างรับสื่อ เพื่อพัฒนาการที่ดียิ่งขึ้น
- ควรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อยู่กับเด็ก และทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น วาดภาพ ปลูกต้นไม้ เล่นดนตรี เล่นกีฬา เพื่อเป็นการเสริมสร้างพัฒนาการของสมอง และเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ครอบครัว

แหล่งที่มา :

- ผศ.นพ. วีระศักดิ์ ชลไชยะ หัวหน้าสาขาวิชาพัฒนาการและการเจริญเติบโต ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- รศ.นพ. อติศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
- ฝ่ายแผนรณรงค์และพิสูจน์สินค้าและบริการ กองคุ้มครองผู้บริโภคด้านฉลาก สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค